

Oppimaan oppimisen työkalupakki

4. Itsetunnon tukeminen ja vahvuudet

Yksi tärkeimmistä tekijöistä, jotka auttavat vahvistamaan opiskelijan itseluottamusta, on usko opiskelijaan. Jos opettaja uskoo häneen, näkee hänet lahjakkaana, arvokkaana ja kykenevänä, opiskelija alkaa nähdä itsensä samoin. Toisaalta, jos opettaja jatkuvasti toistaa, ettei opiskelija ole tarpeeksi taitava, vertaa häntä muihin lapsiin ja sanoo, että hän on alempiarvoinen, opiskelijalla ei ole mitään mahdollisuuksia rakentaa itseluottamusta.



Miksi on tarpeen vahvistaa oppilaan itsetuntoa?

- Itseluottamuksen puute voi estää asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja heikentää oppimistuloksia.
- Itseluottamuksen puute on yhteydessä stressiin, jännitykseen, ahdistukseen, kommunikaatio-ongelmiin, masennukseen jne., ja tämä voi puolestaan heikentää akateemisia saavutuksia.
- Itseluottamuksen puute on yhteydessä heikompaan fyysiseen terveyteen.



Miten tukea oppilaan itsetuntoa?

- **Itsetietoisuus** On tärkeää, että opiskelija tuntee omat vahvuutensa ja kehittämisen paikat. Itsetuntemuksen myötä opiskelija pystyy päättämään, mitä piirteitä ja taitoja hän haluaa vahvistaa, ja mitä hän haluaa ja voi hyväksyä sellaisena kuin ne ovat.
- **Realististen tavoitteiden asettaminen** Kun opiskelijan taidot paranevat, myös tavoitteet voivat nousta korkeammalle. Useammin koettu onnistuminen ja saavutetut tavoitteet vahvistavat itseluottamusta.



Oppimaan oppimisen työkalupakki

4. Itsetunnon tukeminen ja vahvuudet

- **Pysäytä kritisointi** Riittävä sisäinen kritiikki on erinomainen indikaattori, joka auttaa oppimaan virheistä ja ymmärtämään, mihin asiaan haluaa ja valitsee kehittyä. Itseluottamuksen ollessa heikko, "sisäinen kritikko" riehuu ja peittää alleen positiiviset näkökohdat. On tärkeää sanoa "stop" ajoissa ja oppia etsimään ja löytämään vaihtoehtoinen lähestymistapa ankaralle itsearvostelulle ja negatiivisuudelle.
- **Hylkää "kaikki tai ei mitään" ajattelutapa.** Usein, kun itseluottamusta puuttuu, ääripäihin suuntautuminen hallitsee ajattelua. Esimerkiksi: "Jos en saa maksimipisteitä, olen epäonnistuja", "Sain kolmannen sijan kilpailussa, treenasin turhaan, en ole ollenkaan hyvä urheilussa." On monia muitakin vaihtoehtoja kaiken ja ei mitään välillä.
- **Rentoutumisen ja stressin hallinnan tekniikat.** Opiskelijat, joilla on vähemmän itseluottamusta, kokevat enemmän stressiä ja jännitystä, joten stressin hallinnan onnistuminen auttaa vahvistamaan itseluottamusta.
- **Astu pois mukavuusalueelta.** Pelkojen kohtaaminen suoraan ja uusien asioiden kokeileminen vahvistaa opiskelijan itseluottamusta.
- **Itsestä huolehtiminen** Opiskelijan huomio fyysiseen ja henkiseen terveyteen sekä elämäntapaan (esim. uni, ruokavalio, liikunta jne.) on loistava tapa osoittaa itseensä rakastamista ja vahvistaa itseluottamusta.

